

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №3

ЗАТО г.Межгорье Республики Башкортостан



Утверждено:

Директор ООО «АВик»

Квасний А.В.



**Примерное 2-х недельное меню
для обучающихся в 1 смену (завтрак, обед)
с 5 по 11 классы, в том числе
для детей категории ММС, ОВЗ, ДИ
на весенний период**

Утверждаю:

Руководитель _____

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 11-18 ОВЗ ООО "АВИК"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая молочная вязкая	205	9,12	8,35	38,12	264,09	185/1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,21	41,15	284/1
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	11.29/4
	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,62	609/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	620	14	12	100	563	
ОБЕД							
	Уха из рыбных консервов	250	10,06	9,02	26,74	228,17	255/1
	Запеканка картофельная с курицей	200	16,48	20,90	30,08	374,36	166/1
	Винегрет овощной	100	1,13	2,67	7,59	58,74	41/1
	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,40	106,91	298/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,95	98,40	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	850	34	34	138	990	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1470	48	46	238	1553	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 11-18 ОВЗ ООО "АВик"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша пшенная рассыпчатая	205	9,24	6,27	53,27	306,41	178/1
	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	3,25	15,96	105,77	286/1
	Котлета мясная	100	6,61	8,28	8,71	135,76	1.2/0
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	22	18	105	672	
ОБЕД							
	Суп картофельный с лапшой домашней	250	1,77	3,33	13,74	91,96	59/1
	Плов с куриным филе	200	14,97	17,41	41,69	383,33	244/1
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	77,64	293/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,95	98,40	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	23	22	121	775	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1305	45	40	226	1446	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 11-18 ОВЗ ООО "Авик"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Рагу из овощей	250	4,42	14,19	27,33	254,61	153/1
	Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,60	47,48	300/1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	12/1
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34,46	5,51/4
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	15	22	66	523	
ОБЕД							
	Суп картофельный с бобовыми и гренка	265	7,89	5,81	37,31	233,10	62/1
	Тефтели с рисом в томатном соусе	100	5,10	7,55	6,59	114,60	1.3/1
	Макаронные изделия отварные с маслом	205	7,75	5,26	49,43	276,04	212/5
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	77,64	293/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,95	98,40	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	870	27	20	159	923	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1420	42	42	225	1446	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 11-18 ОВЗ ООО "АВик"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Плов с куриным филе	200	14,97	17,41	41,69	383,33	244/1
	Салат "Степной"	100	1,42	4,38	8,12	77,54	38/1
	Чай с молоком и сахаром	200	1,45	1,60	12,35	69,59	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	21	24	89	654	
ОБЕД							
	Суп картофельный с крупой пшенной	250	2,46	3,53	17,73	112,46	60/1
	Котлета мясная	100	6,61	8,28	8,71	135,76	1.2/0
	Картофельное пюре	200	4,38	6,75	29,42	195,94	141/1
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0,24	20,01	86,74	292/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,95	98,40	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	850	21	20	123	753	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1400	42	44	212	1407	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 11-18 ОВЗ ООО "АВИК"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная вязкая	205	5,97	7,22	42,24	257,78	183/1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,21	41,15	284/1
	Апельсин	150	1,35	0,30	12,15	56,70	705/6
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	605	10	8	92	479	
ОБЕД							
	Щи из свеж. капусты с картофелем	258	1,85	7,15	9,01	107,75	52/1
	Котлета куриная с овощным соусом	100	5,15	8,52	5,56	119,48	1/0
	Каша гречневая рассыпчатая	205	12,02	7,49	54,33	332,73	175/1
	Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,60	47,48	300/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,95	98,40	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	863	25	24	127	829	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1468	36	32	219	1309	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 11-18 ОВЗ ООО "АВик"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Котлета куриная с овощным соусом	100	5,15	8,52	5,56	119,48	1/0
	Макаронные изделия отварные с маслом	205	7,75	5,26	49,43	276,04	212/5
	Какао с молоком	200	3,39	3,50	14,88	104,58	288/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	19	18	97	624	
ОБЕД							
	Суп крестьянский с крупой Пшено	260	2,04	7,30	10,63	116,25	64/1
	Запеканка картофельная с курицей	200	16,48	20,90	30,08	374,36	166/1
	Чай с сахаром	200			10,00	39,99	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,95	98,40	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	25	29	98	753	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1315	44	47	195	1376	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 11-18 ОВЗ ООО "АВик"

Приложение №8
 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Картофельное пюре	200	4,38	6,75	29,42	195,94	141/1
	Котлеты рыбные с томат. соусом	100	4,85	5,28	7,46	96,69	1.4/0
	Винегрет овощной	100	1,13	2,67	7,59	58,74	41/1
	Чай с молоком и сахаром	200	1,45	1,60	12,35	69,59	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	650	15	17	84	545	
ОБЕД							
	Суп картофельный с бобовыми и гренка	265	7,89	5,81	37,31	233,10	62/1
	Котлета куриная с овощным соусом	100	5,15	8,52	5,56	119,48	1/0
	Картофель тушеный	200	4,40	12,36	32,35	258,21	142/1
	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,40	106,91	298/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,95	98,40	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	865	24	28	149	940	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1515	39	44	232	1484	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 11-18 ОВЗ ООО "АВИК"

Приложение №8
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая	155	4,69	5,52	23,79	163,55	194/1
	Запеканка из творога	66	13,08	5,80	13,53	158,72	227/1
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	11.29/4
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,21	41,15	284/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	621	21	12	89	554	
ОБЕД							
	Суп картофельный с лапшой домашней	250	1,77	3,33	13,74	91,96	59/1
	Плов с куриным филе	200	14,97	17,41	41,69	383,33	244/1
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	77,64	293/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,95	98,40	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	23	22	121	775	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1371	45	34	210	1329	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 11-18 ОВЗ ООО "АВИК"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Жаркое по-домашнему	200	21,68	24,95	19,39	388,81	95/1
	Чай	200			0,02	0,07	281/1
	Кисломолочный продукт	100	3,00	3,20	3,50	54,80	277/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	28	29	50	567	
ОБЕД							
	Рассольник домашний	258	2,39	6,95	15,19	132,72	56/1
	Котлета куриная с овощным соусом	100	5,15	8,52	5,56	119,48	1/0
	Пюре гороховое	185	20,75	5,79	43,37	308,57	170/1
	Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,60	47,48	300/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,95	98,40	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	843	35	22	123	830	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1393	62	51	173	1398	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 11-18 ОВЗ ООО "Авик"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Капуста тушеная	200	3,98	5,13	19,83	141,27	135/1
	Тефтели с рисом в томатном соусе	100	5,10	7,55	6,59	114,60	1,3/1
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0,24	20,01	86,74	292/1
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34,46	5,51/4
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	15,11/0
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1,1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	565	16	20	74	534	
ОБЕД							
	Борщ с капустой и картофелем	258	1,90	5,75	12,30	108,48	55/1
	Котлета мясная	100	6,61	8,28	8,71	135,76	1,2/0
	Макаронные изделия отварные с маслом	205	7,75	5,26	49,43	276,04	212/5
	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,40	106,91	298/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1,1/2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,95	98,40	1,2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	863	23	20	144	849	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1428	39	40	217	1383	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	14085	441	420	2148	14131	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1409	44	42	215	1413	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		13	27	61		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 0
- 1 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания - издат. ООО "Партнер" г.Уфа 2015г.
- 2 Комбинате питания МАУ ЦДДП
- 4 Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения, М.А.Самсонов, Екатеринбург, 1996 г.
- 5 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, ТК № 66, 000 Фирма "Партнер", г.Уфа, 2016 г.
- 6 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, ТК № 500, В.Т.Лапшина, Москва, 2004 г.